

Salli Swing

Korsryggens supertrener



Salli
Swing



Banebrytende forbedring:

Gyngende sete

Suverene helseeffekter:

- **Gynger lett** → hindrer statisk sitting
- **Aktiverer musklene** → muskulaturen styrkes, blodsirkulasjonen øker
- **Stolen følger dine bevegelser**
- **A SITTE PÅ SALLI SWING ER MORSOMT** 😊

Ytterligere positive effekter med Salli Sadelstoler

Arbeidskapasiteten øker:

- Dypere åndedrett – du føler deg piggere
- Sittestillingen fungerer bedre – du orker mer
- Du kan rulle og strekke deg etter ting enkelt og raskt

Helsen forbedres:

- Skuldrene slapper av
- Sirkulasjonen i nedre kroppsdeler øker
- Problemer i korsryggen reduseres eller blir borte
- Å sitte på et to-delt sete gir bedre genital helse



Problematisk tradisjonelt sittende



Bekymringsfri Salli-sittende

Salli Swing trener effektivt korsryggen og bekkenbunnsmuskulaturen

Årsaker til ryggssmerter:

1. Feilbelastning av diskene

Ryggvirvlene har en kileform når man sitter tradisjonelt med rund korsrygg. Skivene ligger som puter mellom ryggvirvlene, og disse trykkes ut mot nervene bak i ryggstølen. Med tiden kommer trykket til å presse skivene ut og medfører en skiveutglidning som kan føles som verk i nedre del av ryggen. Om skiven går i stykker og trykker på nerveroten som gir smerter ned i benet, har du fått en skiveprolaps. Denne smerten er et hinder for din sitte- og arbeidsstilling.

2. Redusert blodsirkulasjon i ryggen

Med den tradisjonelle sittestillingen med rund rygg, strekkes ryggmuskulaturen ut, hvilket i sin tur svekker sirkulasjonen og korsryggen degenereres. Muskelens blodsirkulasjon må være optimal, da verken skivene eller ligamenten har egen blodsirkulasjon, og selv i virvlene er sirkulasjonen mye svakere. Næring blir tatt opp fra blodløpet i muskulaturen til ulike vev i ryggstølen. En svekkelse av blodløpet øker ryggenes degenerering og øker ryggsmertene.

Salli Swingstol gir en riktig holdning, som ikke strekker leddbånd eller gir feilbelastning på skivene. I tillegg følger Swingstolen hoftens bevegelse, aktiverer korsryggens muskler og øker blodsirkulasjonen ytterligere enn ved en stol uten swingfunksjon.



Rehabilitering av bekkenbunnsmuskulaturen

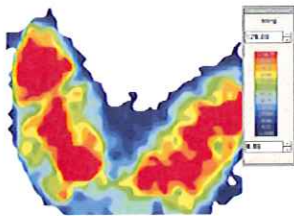
En tredjedel av yrkesaktive kvinner lider av problemer forårsaket av svakhet i bekkenbunnsmuskulaturen. Problemene viser seg i dårlig tarmfunksjon, inkontinens og nedsatt sexliv. Spesielt fødsel, overvekt og for lite mosjon er årsaken til en svekket bekkenbunnsmuskulatur.

Gjennom å bruke Salli Swing rehabiliteres musklene i bekkenbunnen. Både ved oppreist holdning og når du strekker deg nedover med en fot i gulvet, så aktiveres og styrkes bekkenbunnsmuskulaturen. Det lønner seg å bruke Salli Swingstol ved bekkenbunnsproblemer samt supplere med andre øvelser og trening.

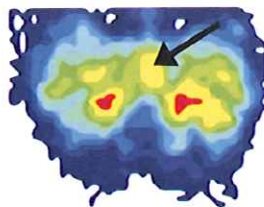


Studier som undersøker trykket på bekkenet

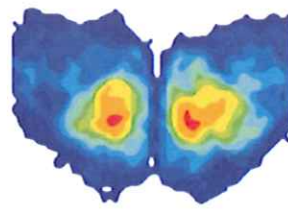
På et tradisjonelt stolsete er trykk og høy temperatur i hofter og lår en helserisiko. For menn reduseres den genitale helserisikoen ved å sitte på et delt Sallisetet. Dette er kjent fra syklistenes verden. For kvinner reduseres risikoen for infeksjoner i det genitale området. I begge tilfeller unngår man trykk på nerver og blodårer, og det blir enklere og mer praktisk å bevege på bekkenet.



Tradisjonell arbeidsstol:
skadelig trykk på baksiden
av lår- og setesmuskulatur.



Helt sadelsete:
skadelig trykk på de
mannlige genitalene.



To-delt sadelsete:
trykket er på sitteknutene.



Salli Swing
• Gyngende sete.

- A1- eller A2- skinn (16 farger).
- Høydejustering med gass-sylinder, gass-sylinder og fotkryss tilgjengelig i krom eller svart farge.
- 10 års garanti.

Salli SwingFit
• Gyngende sete med
justering av bredde.

